



いつの時代も愛される、洋食屋さんのメニュー。洗練された味付けと食べ応えのあるボリュームで「やっぱりうちのが一番」と言わせちゃいましょう。

## 煮込みテリヤキハンバーグ



- (材料 4人分)  
**【ハンバーグだね】**  
 合びき肉 600g  
 たまねぎ (みじん切り) 中1個 (250g)  
 塩・こしょう・バター 少々  
 パン粉 1カップ  
 牛乳 1/2カップ  
 たまご 1個  
 塩 小さじ2  
 こしょう 適宜  
 ケチャップ 大さじ1  
 ナツメグ 適量

- 【たれ】**  
 酒 大さじ5  
 砂糖 //  
 醤油 //  
 生クリーム 適量

グレープシード油 少々

- ほうれん草 8~12株  
 たまねぎ 中2個  
 水 1/2カップ

### (つくり方)

- ほうれん草は根元にたまった土をきれいに洗い落とし、水気を切る。たまねぎ2個は1cmの輪切りにする。たれの材料を混ぜ合わせておく。
- ハンバーグを作る。カップにパン粉と牛乳を合わせ、しとらせておく。フライパンにバターを熱し、たまねぎのみじん切りをしんなり炒め、塩・こしょうする。
- ボウルに粗熱の取れたたまねぎ、合びき肉、たまご、しっとりしたパン粉をよく混ぜる。さらに、塩・こしょう、ケチャップ、ナツメグを加え、粘りがでるまでよく練り混ぜる。たねを少々フライパンで試し焼きする。味をみて必要なら塩・こしょう加えて調える。1/4量を手にとって丸め、キャッチボールするように手に打ちつけて空気を抜き、小判型に整える。残りも同様にする。
- フライパンにグレープシード油を中火で熱し、ハンバーグを入れて焼く。こんがり焼き色がついたなら裏返し、フライパンのあいたところに、輪切りのたまねぎを入れる。ほうれん草をハンバーグの上に乗せ、水1/2カップを注いで蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
- ほうれん草とたまねぎがしんなりしたら取り出しておく。
- (5)のフライパンにたれを回し入れて火を強め、スプーンでたれをハンバーグにかけながら煮つめる。たれがとろりとしてきたらハンバーグを取りだし、お皿に並べ、ほうれん草とたまねぎも盛りつける。
- フライパンに残ったたれを等分にかけて、生クリームをたたりとかける。

## ポテトサラダ (材料 4人分)



- じゃがいも 大3個  
 牛乳 大さじ1/2  
 にんにく (すりおろし) 小さじ1  
 塩・こしょう 少々  
 紫たまねぎ 1/6個  
 きゅうり 2本  
 水菜 2~3株  
 マヨネーズ 大さじ3~4  
 パプリカ(粉末) 適宜  
 ほうれん草 8~12株  
 たまねぎ 中2個  
 水 1/2カップ

### (つくり方)

- じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま塩茹でする。にんにくをすり下ろし、牛乳と合わせておく。
- きゅうりは小口切りにし、塩・少々振っておく。紫たまねぎはスライス。水菜は水にさらしてパリッとさせたら5cm長さに切り、水気をよく切る。\*水菜ときゅうりはじゃがいもの分量によって加減してください。
- じゃがいもが茹であがったら皮をむき、ひと口大にコロコロ切る(潰さないこと)。熱いうちに塩・こしょう、すり下ろしにんにく+牛乳をまんべんなく全体に混ぜ合わせる。紫たまねぎのスライスも加えて混ぜる。
- (3)の粗熱が取れたら、水気をきっちり搾ったきゅうり、水菜を加え、マヨネーズで和え、塩・こしょうで味を調える。仕上げにパプリカを少々ふりかける。

## たこと人参のピリ辛和え



(材料 4人分)

- 人参 大1本 (150g)  
 ザーサイ (栲屋) 30g  
 たこ 120g  
 青ネギ 2~3本

**【ドレッシング】**

- お酢 大さじ1  
 太白ごま油(白) 大さじ1  
 しょうゆ 大さじ1/2  
 砂糖 小さじ1  
 豆板醤 小さじ1

### (つくり方)

- にんじんは3cm長さの細い千切りにする。青ネギは2cm長さに切り、水に放ってパリッとさせ、水気を切る。
- ザーサイは千切り、たこは5mm厚さの斜め切りにする。
- ボウルにドレッシングを作り、(1)(2)を加えて和える。

## マーブルクッキー



(材料 直径3cm 約60枚分)

**【プレーン生地】**

- 無塩バター 75g  
 粉砂糖 40g  
 薄力粉 115g

**【ココア生地】**

- 無塩バター 75g  
 粉砂糖 40g  
 薄力粉 100g  
 ココア(無糖) 15g

### (つくり方)

- 下準備 - ・バターは室温に戻しておく。 ・ココアはふるっておく。
- プレーン生地を作る。ボウルにバターと粉砂糖を入れ、手でなめらかになるまで混ぜる。
  - 薄力粉を加えしっかり混ぜる。
  - ココア生地も作る。薄力粉とココアは混ぜ合わせ、別のボウルで同様にここまで作る。
  - それぞれの生地を台の上に乗せ、手でしっかり練る。\*この作業で生地が割れなくなります。
  - 生地をマーブル状にする。それぞれの生地を4~6個ほどに手でちぎり、交互に重ねてくっ付けて、それを雑巾しぼりの要領でぎゅっと数回ひねる。黒と白が程よく混ざるのがベスト。混ぜすぎないように気を付けること!
  - おおよそ半分に分けて、台の上で転がすように2.5cm位の棒状にのばし、ラップに包み、冷凍庫で1時間ねかす。
  - 包丁で切れる位に解凍して棒を丸く整えたら、5mmの厚さに輪切りにし、天板に並べてオープン・150℃で18分焼く

